

## ECHAUFFEMENT

NAGE LIBRE

PMT

min.	METRES
5	100
10	200

## ENTRAINEMENT

Aller planche debout / retour planche à plat

Aller costal / retour costal inversé

Nage avec bras

Binome poussé jambes/ tracté bras

DOS Récupération

PMT fractionné : 25 m à fond + 25 m calme

DOS Récupération

Aller/retour à fond suivi sustentation / canard \*

DOS Récupération

PMT avec canard / phoque aux extrémités

DOS Récupération

PMT - Fond

DOS Récupération

5	100
3	50
5	100
5	100
2	50
4	100
2	50
5	50
2	50
10	100
2	50
20	400
2	50

Total

82

## APNEES (BINOMES)

3 apnées inspiratoires à tour de rôle sur 25 m

Apnées inspiratoires demi bassin

Apnées inspiratoires longueur de bassin

5	50
4	50
4	50
<b>TOTAL</b>	<b>1700</b>